

GUIA PRACTICA

escrita por
**CARINA
BARILA**



COMPASIÓN EN ACCIÓN

**30 GUIONES COMPASIVOS PARA
RESPONDER A TU VOZ CRÍTICA**

**INCLUYE FRASES, REFLEXIONES Y
EJERCICIOS PARA USAR EN TU DÍA A DÍA.**

LIC. CARINA BARILA

Bienvenid@



Hola querido ser humano!
Qué alegría que estes aquí!

Mi nombre es Carina Barilá, soy psicóloga clínica, especialista ansiedad, mindfulness y autocompasión.

Estoy emocionada de presentarte parte de esta guía práctica sobre autocompasión en acción: 30 guiones compasivos para responder a tu voz crítica. La he preparado con la intención de ofrecerte un **abrazo** en forma de palabras.

Hoy podras acceder a 5 guiones compasivos como parte de un recurso más grande:

"30 guiones para transformar tu diálogo interno", un ebook exclusivo que recibirás como parte del programa MSC – Mindfulness y Autocompasión

Empecemos!



VOZ CRITICA

“No hiciste lo suficiente. Deberías haber hecho más.”

RESPUESTA COMPASIVA

“Hoy diste lo que tenías para dar. No sos una máquina: sos una humana valiosa, incluso cuando descansás.”

@mindfulnessycompasion

www.mindfulnessycompasion.com.ar

VOZ CRITICA

“Siempre te pasa lo mismo.
Nunca aprendés.”

RESPUESTA COMPASIVA

“Estás en proceso.
Cada paso, incluso los que duelen,
son parte del aprendizaje.
Hoy podés elegir con más
conciencia.”

@mindfulnessycompasion

www.mindfulnessycompasion.com.ar

VOZ CRITICA

“Sos un desastre. Todo te cuesta”

RESPUESTA COMPASIVA

“Estás haciendo lo mejor que podés con lo que los recursos que tenes. Hay cosas que te cuestan, *en este momento, naturalmente es humano.* Eso merece ternura, no castigo.

@mindfulnessycompasion

www.mindfulnessycompasion.com.ar



VOZ CRITICA

“No te lo merecés si no lo hacés perfecto.”

RESPUESTA COMPASIVA

“Tu valor no depende de tus logros. Merecés cuidado simplemente por ser. Y estás aprendiendo.”

@mindfulnessycompasion

www.mindfulnessycompasion.com.ar



VOZ CRITICA

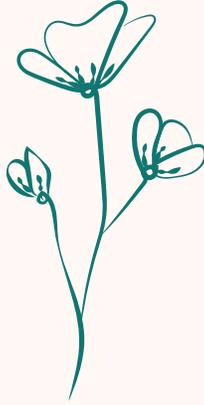
“No hay tiempo para sentir, tengo que seguir.”

RESPUESTA COMPASIVA

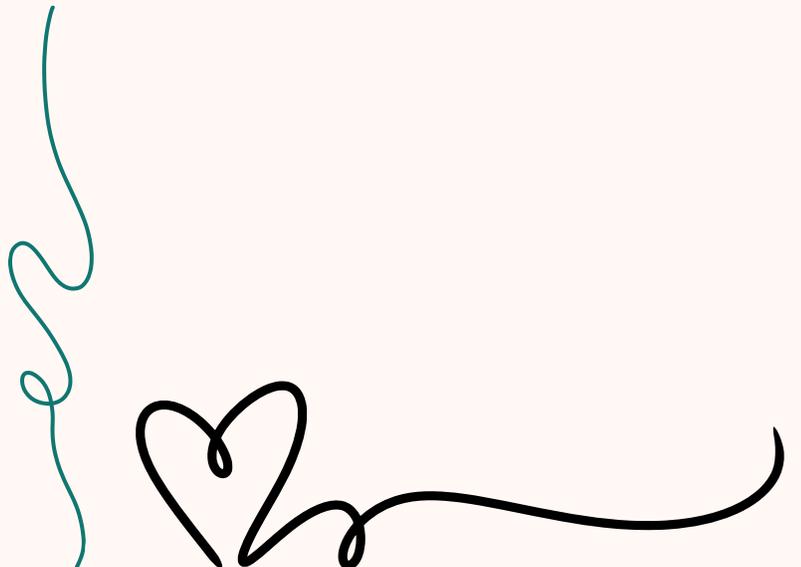
“Mis emociones también necesitan lugar. Sentir es parte de cuidarme. Me permito sentirlas”

@mindfulnessycompasion

www.mindfulnessycompasion.com.ar



Un viaje de mil millas
comienza con
un primer paso
Lao Tsé



Este material fue creado para ayudarte a:

- ✓ Identificar tus críticas más frecuentes
- ✓ Activar una voz interna que te cuide sin exigirte
- ✓ Practicar un lenguaje de autocompasión
- ✓ Volver a vos cada vez que sientas que no alcanzás

♥ Porque el cambio empieza por notar cómo te hablás.

Y practicar autocompasión no es debilidad:
es coraje, cuidado y una decisión profunda de estar de tu lado.

✨ Si sentís que este ejercicio te hizo bien,
el programa MSC puede acompañarte mucho más allá.

Quiero mi lugar

Cari Barilá

Autocompasión en acción



30 guiones compasivos para responder a tu voz crítica.

Si sentís que este camino es para vos,
sumate al MSC: hasta el 25/7 recibirás
📄 Bonus 1: El ebook completo con los 30
guiones compasivos

◆ BONUS 2 – Masterclass:
“Límites con compasión” – Clase exclusiva
con audios de práctica
Empezamos el 21/8



Quiero mi lugar

Autocompasión en acción



¿Y SI ESTE FUERA SOLO EL COMIENZO?

Si esta práctica te ayudó a ponerle pausa a la exigencia...
imaginate lo que puede pasar cuando entrenás esa voz
compasiva todos los días, con acompañamiento y
herramientas concretas.

En el programa MSC – Mindfulness y Autocompasión,
vas a aprender a hablarte como hablarías a alguien que
amás.

Sin culpas. Sin exigencias. Sin tener que demostrar nada.

🌱 Vas a cultivar un refugio interno al que siempre podés
volver.

🎧 Vas a recibir recursos que te sostienen más allá del
taller.

💖 Y vas a descubrir que sí: es posible vivir con más
calma, más coraje y más ternura.

Quiero mi lugar

Cari Barilá

